

Tacos de Pescado Fabulosos

Sirve: 8 Porciones

"A mi familia le encanta pasar el tiempo juntos acampando al aire libre y pescando. Tenemos muchos productos agrícolas en nuestra huerta y mi papá es realmente un buen pescador", dice Grace. "Lo mejor de estos tacos de pescado fabulosos es que se usan todos los grupos de alimentos. Nosotros usamos tortillas integrales como granos, las frutas y vegetales tienen cantidades de nutrientes, y el yogur griego es una gran fuente de calcio. Hemos probado hacer esta receta varias veces, ajustando los pimientos para complacer a todos".

Ingredientes

Para la Salsa:

- 1 cebollín, pelado y cortado en rodajas
- 1/4 taza pimiento amarillo picado
- 1/4 taza pimiento rojo picado
- 1/2 taza jalapeño sin semillas picado
- 1 diente de ajo, pelado y picado finamente
- 1/2 aguacate cortado en trozos
- 1/2 taza mango picado
- 1/4 taza cilantro fresco picado
- 1/8 taza jugo de naranja

Para la Salsa de Ajo y Limón verde:

- 1/4 taza yogur griego simple
- 1/2 cucharadita jugo de limón verde
- 1 diente de ajo, pelado y picado finamente

Para la Quinua y Pescado:

- 1/3 taza quinua, enjuagada
- 1/4 taza jugo de limón verde
- 1/4 taza pimiento rojo picado
- 1/4 taza pimiento amarillo picado
- 1 diente de ajo, pelado y picado finamente
- 1 libra filetes de pescado
- 1 cucharadita comino molido
- 1 cebollín, finamente picado
- 1/2 cucharadita polvo de chili



Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	233
Grasa total	4 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	24 mg
Sodio	229 mg
Total de Carbohidrato	35 g
Fibra dietética	5 g
Azúcares totales	4 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	17 g
Vitamina D	1 mcg
Calcio	118 mg
Hierro	2 mg

Preparación

1. **Para hacer la Salsa y la Salsa de Ajo y Limón:** En un tazón mediano, combine todos los ingredientes de la salsa. Cubra y enfrie. En un tazón pequeño, combine todos los ingredientes de la salsa de ajo y limón. Cubra y enfrie.
2. **En una olla mediana,** combine 2/3 taza de agua con la quinua y lleve a punto de ebullición sobre fuego medio-alto. Reduzca el fuego a bajo, cubra y cocine a fuego lento por unos 15 minutos, o hasta que la quinua esté suave. Deje de un lado.
3. **En una sartén antiadherente grande,** caliente 2 cucharadas de jugo de limón sobre fuego medio. Añada los pimientos rojo y amarillo y ajo y cocine por unos 4 minutos. Espolvoree comino en ambos lados de los filetes de pescado y añádalos a la sartén con los pimientos. Agregue las dos cucharadas de jugo de limón restantes, volviendo una vez, por 5 minutos por lado, o hasta que el pescado se desmenuce fácilmente. Con cuidado corte el pescado en pequeños trozos. Añada la cebolleta y el polvo de chili a la quinua, luego con cuidado añada la quinua al pescado, revuelva y combine bien.
4. **Para armar los tacos,** caliente las tortillas en el microonda. Sobre un plato, unte 1 cucharada de la salsa de ajo y limón sobre cada totilla caliente, coloque encima aproximadamente 1/2 taza de espinaca. Arregle 1/4 de taza de la mezcla de quinua con pescado en el centro de cada tortilla y ponga la salsa encima. Enrolle las tortillas ajustadamente y corte por la mitad para servir.

Notas